



Dein Reiseführer ins
HIER & JETZT

Matthieu Hess

Inhalt

Vorwort	3
Getting started.....	4
Wieso “Hier & Jetzt” besuchen?.....	4
Wieso “Hier & Jetzt” nicht besuchen?	4
Absicht.....	4
Zeit.....	4
Getting there	5
Getting around	5
Vorsicht Touristen-Falle.....	5
Aufdringliche Markt-Schreier.....	6
Cool bleiben.....	6
Die verschiedenen Bezirke	6
Dos & Don'ts.....	7
Budget	8
Geld.....	8
Zeit.....	8

Wenn stürmische Wolken
den Himmel verdunkeln.

Verswindet die Sonne,
oder wird sie nur verdeckt?



Wenn stürmische Gedanken
dein Gemüt verdunkeln.

Verswindet deine Zufriedenheit,
oder wird sie nur verdeckt?



Vorwort

Fühlst du dich frustriert und als Spielball des Schicksals? Lebst du in der Welt der Gedanken, in der dein Verstand alles kommentiert und überdeckt? Deine Gedanken sind eine Ablenkung von deinem echten Leben. Dein Verstand baut eine Kulisse aus Plänen, Erinnerungen und Bewertungen. Die Welt der Gedanken ist eine entzauberte Welt, die du erlebst, als würdest du nur im Reiseführer lesen.

Stell dir vor du besuchst New York und blätterst während dem Besuch nur im Reiseführer! Wenn du das echte New Your erleben willst, musst du vom Reiseführer aufblicken. Wenn du das echte Leben willst, musst du deine Gedanken durchblicken.

Dieser Reiseführer soll dir helfen „Hier & Jetzt“ zu erleben -das echte Leben voller Zauber zu entdecken.



Matthieu Hess, MSc

Experte für Power und Zufriedenheit

Gründer von Myndspot

Getting started

Wieso "Hier & Jetzt" besuchen?

"Hier & Jetzt" ist der zentrale Ort unseres Lebens und bildet die Hauptstadt unseres Daseins. Kennenzulernen, was dieser Ort zu bieten hat, ist eines der größten Abenteuer, das man im Leben erleben kann - wenn nicht sogar der eigentliche Sinn des Lebens. Die Fähigkeit, sich geschickt in diesem Raum zu bewegen, ist äußerst wertvoll und kann das Leben nicht nur des Einzelnen, sondern auch seiner Mitmenschen maßgeblich verbessern. Daher ist es nicht nur ein Privileg, sondern auch eine Pflicht, diesen Ort jeden Tag zumindest kurz zu besuchen. Das Spannende daran ist, dass kein Moment in "Hier & Jetzt" jemals zuvor erlebt wurde und dennoch ist dieser Ort immer genau gleich. Es gibt immer etwas Neues zu entdecken und zu lernen, und jeder Moment bietet eine einzigartige Chance, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Indem man sich bewusst auf diesen Ort einlässt und ihn vollständig auskostet, kann man das Leben auf eine Weise leben, die erfüllend und sinnvoll ist.

Wieso "Hier & Jetzt" nicht besuchen?

Wenn du dein Streben nach Macht, Ruhm oder Reichtum stärken möchtest, besuche "Hier & Jetzt" nicht. Sie könnten dir abhandenkommen und durch das Erkennen von Verbundenheit, Harmonie und echtem Wohlstand ersetzt werden! In "Hier & Jetzt" gelten andere Regeln als im Großteil der Gesellschaft und die Kultur kann ungewohnt sein. Gier und Neid sind unbekannt, denn es mangelt an nichts. In "Hier & Jetzt" geht es nicht darum, wer am reichsten oder mächtigsten ist, sondern darum, in Harmonie mit sich, der Welt und seinen Mitmenschen zu leben.

Absicht

Mache dir am besten vor jedem Besuch bewusst, mit welcher Absicht du "Hier & Jetzt" besuchst. Die Besuche sind nicht immer einfach (siehe Touristen-Fallen). Da hilft es dir, eine klare Absicht zu haben.

Zeit

Nimm dir idealerweise jeden Tag ungestört Zeit. Einige Minute oder einige Stunden, je nach Möglichkeiten und Interesse. Ungestört heißt: kein klingelndes Handy, keine Besucher, keine dringenden Tätigkeiten während dieser Zeit. Nur so kann dein Besuch wirken. Vielleicht hilft es dir, immer zur gleichen Tageszeit „Hier & Jetzt“ zu besuchen, dann werden die Besuche schnell zum wertvollen Fixpunkt, ja Highlight, in deiner Agenda.



Getting there

Verschiedene Wege führen nach “Hier & Jetzt”. Grundsätzlich gilt: Immer, wenn deine Aufmerksamkeit wie im Autopilot-Modus deinen Gedanken folgt, bist du nicht in “Hier & Jetzt”.

- Aufmerksamkeit trifft Körper: Immer, wenn du deinen Körper bewusst spürst, bist du im “Hier & Jetzt”. Beispiele:
 - Du spürst bewusst den Atem
 - Du spürst bewusst deine Füße am Boden
 - Du spürst bewusst, wie du den Kaugummi kaust

- Du nimmst Sinneseindrücke bewusst wahr:
 - Du riechst bewusst an deinem Kaffee
 - Du hörst bewusst dem zwitschernden Vogel zu
 - Du erlebst dein Mittagessen mit allen Sinnen

- Beobachten ohne Bewertung: Immer, wenn du beobachtest, ohne zu bewerten, d.h. ohne abzulehnen und ohne anzuhafte, bist du im “Hier & Jetzt”. Beispiele:
 - Du beobachtest ein Hungergefühl bewusst, ohne Hunger zu leiden
 - Du beobachtest deine Gedanken, ohne von ihnen mitgerissen zu werden
 - Du beobachtest deinen Atem, ohne ihn zu verändern

Getting around

Vorsicht Touristen-Falle

In “Hier & Jetzt” wimmelt es von Touristen-Fallen. Ihre Formen in “Hier & Jetzt” sind so vielfältig wie die Trickbetrüger in den Gasse New Yorks. Manche sind leicht zu enttarnen, andere scheinen vertrauenswürdig wie alte Bekannte. Manche sprechen deine Sprache und du verstehst sie leicht, andere stottern nur Sinnloses Zeug. Wieder andere sind stumm und reden mit Hand und Fuß oder zeigen uns Bilder.

Bei jedem Aufenthalt wirst du sie treffen. Sie werden dich entweder gar nicht erst nach “Hier & Jetzt” lassen, versuchen dich bei jeder Gelegenheit wieder rauszuschmeißen oder dich von deinem Ziel abzulenken. Mal sind sie so aufdringlich, dass es im “Hier & Jetzt” kaum auszuhalten ist und du freiwillig am liebsten flüchten würdest. Mal sind sie so leise, dass du gar nicht merkst, wie sie dich auf eine gratis Tour einladen und plötzlich bist kommst du am anderen Ende der Stadt wieder zu dir. Im Alltag kennen wir sie sehr gut: unsere Gedanken. Für eine gute Zeit in “Hier & Jetzt”, solltest du deine Gedanken erkennen können, ohne ihnen auf die gratis Tour zu folgen, ohne dich ablenken zu lassen. Das ist für “Hier & Jetzt” Besucher:innen die Hauptaufgabe.



Aufdringliche Markt-Schreier

Der Umgang mit aufdringlichen Markt-Schreiern gelingt dir am besten durch konsequentes Nicht-Antworten. Beobachte, ohne zu reagieren und gehe, wenn möglich einen Schritt zurück. Mit einiger Erfahrung kannst du sie auch aktiv suchen und versuchen zu verstehen, was sie sagen und wie sie sich verhalten. Achtung: nicht in Gespräche verwickeln lassen.

Cool bleiben

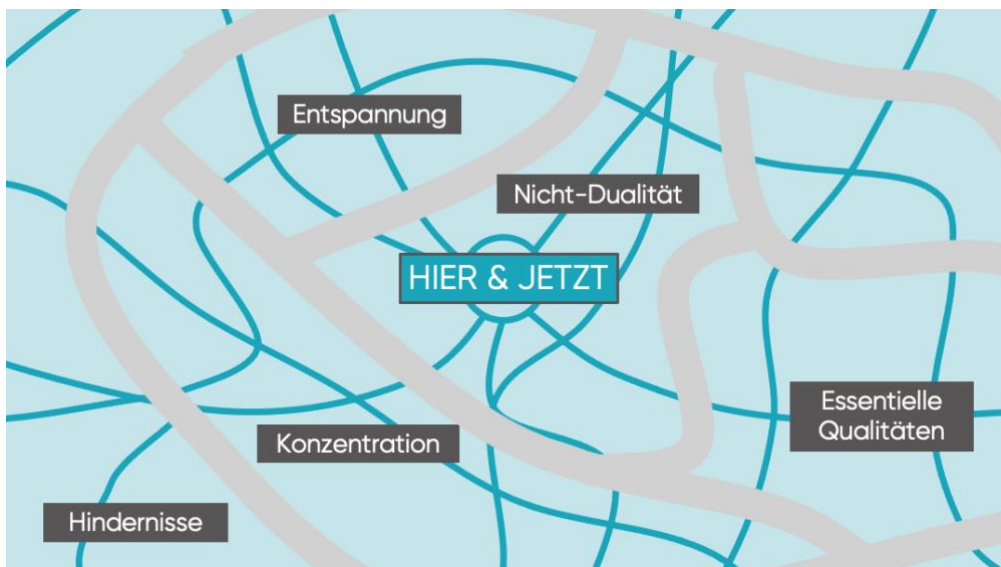
Der Umgang mit aufdringlichen Markt-Schreiern gelingt dir am besten durch konsequentes An jedem Urlaubsort, egal ob Kurz-Ausflug oder Weltreise, hängt dein Erlebnis davon ab, was du dort tust. Denkst du dauernd nur daran, endlich wieder heimzukehren oder daran ob du deine automatische E-Mail-Antwort aktiviert hast, kommst du nie richtig an. Was kannst du tun, um die Zeit in „Hier & Jetzt“ optimal zu nutzen?

- Alle Erwartungen loslassen
- Vorurteile sein lassen
- Beobachten, ohne zu bewerten
- Nicht aufregen, cool bleiben

Wenn ein Besuch nicht nach deinen Vorstellungen verläuft, mach dir selbst keine Vorwürfe. Niemand findet gleich nach „Hier & Jetzt“ und fühlt sich dort gleich zuhause. Versuche es einfach jeden Tag wieder und mache dich mit der neuen Umgebung vertraut. Sie heißt sich mit jedem Besuch herzlicher willkommen.

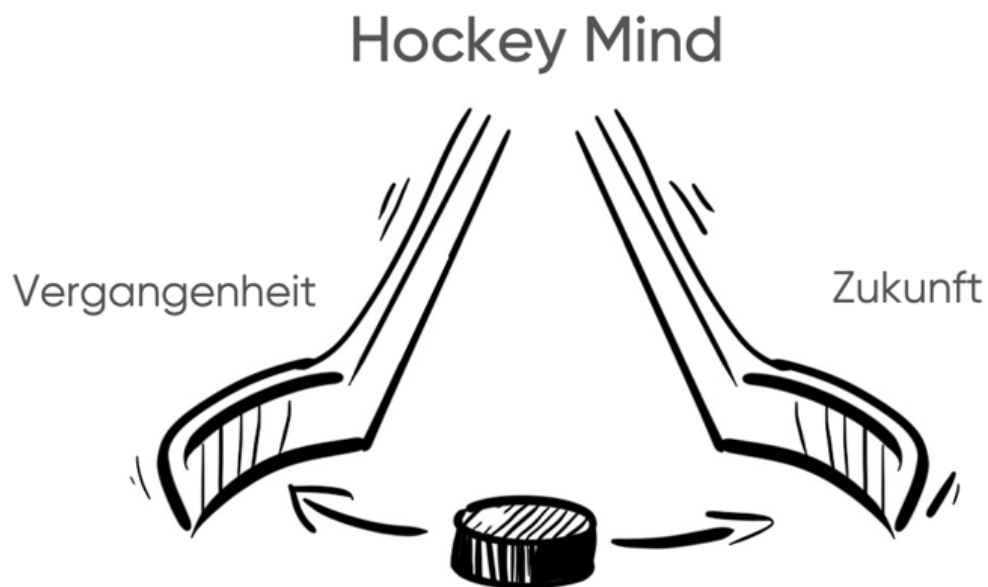
Die verschiedenen Bezirke

„Hier & Jetzt“ ist in fünf verschiedenen Bezirke aufgeteilt. Jeder Besuch kann in einen anderen Bezirk führen. Manchmal kannst du dir aussuchen, welchen Bezirk du besucht, häufig landest du ganz automatisch in einem. Lass dich überraschen und finde das Schöne an jedem der fünf Bezirk:



Dos & Don'ts

- Do's
 - Dauer des Aufenthalts und Absicht vorher festlegen
 - Bewusstwerden, dass sich Gedanken kaum je auf "Hier & Jetzt" beziehen
 - Gedanken erkennen, ohne verwickelt zu werden
 - Alle Erwartungen loslassen
- Don't's
 - Starre Erwartungen haben, was "Hier & Jetzt" passieren muss
 - An vergangene oder zukünftige Ereignisse denken
 - In Gedanken verwickelt werden (Hockey Mind)
 - Dich selbst kritisieren, wenn es nicht so läuft wie gewünscht



Budget

Geld

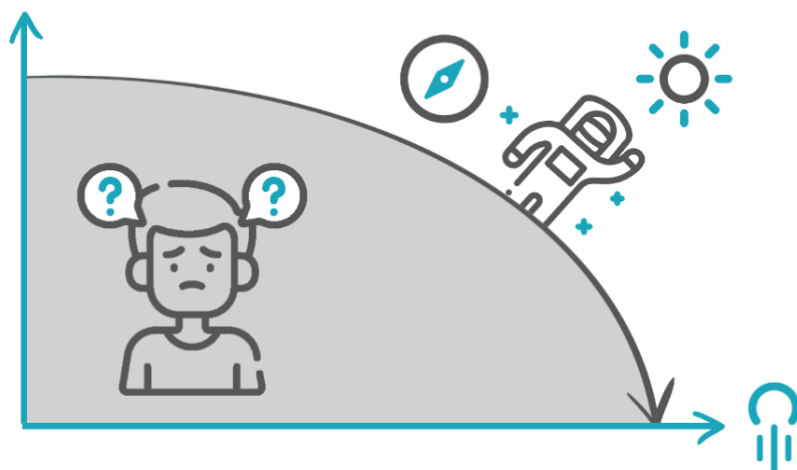
- Low: Keinerlei Ausrüstung, kostenlose Anleitungen (z.B. YouTube)
- Medium: Eigenes Meditationskissen, Myndspot Membership
- High: Meditationskissen, Meditationsmatte, Unterricht, Retreats

Zeit

- Short: ALI (Atmen, Innehalten, Lächeln), „Stop, Look, Go“
- Medium: 10 Minuten Atem-Meditation
- Long: 1 Stunde Bodyscan
- XXL: 10 Tages Vipassana Retreat

Myndspot bietet für jedes Zeit- und Geld-Budget passende und funktionierende Lösungen: Vom 6-Wochen-Premium-Kurs, über 2-stündige Gruppen-Workshops bis hin YouTube- und TikTok-Videos von weniger als 1 Minute.

Glaub nicht alles, was du denkst!
Dann kommen Klarheit, Wohlbefinden
und Zukunftsfreude zum Vorschein.



Wir sehen uns, in „Hier & Jetzt“!

Impressum

Myndspot e.U.

Inhaber: Matthieu Raphaël Hess, MSc

Märzstraße 9/29

1150 Wien

+43 (0) 676 415 15 40

hello@myndspot.com

Firmenbuch: FN 593025 x

UID-Nummer: ATU78806847

Rechtsform: Einzelunternehmer

Geschäftszweig: Personal Training und Unternehmensberatung auf Basis von Achtsamkeit und Wissenschaft

Gewerbe: Unternehmensberatung einschließlich der Unternehmensorganisation eingeschränkt auf Marketing und Vertrieb

Mitglied bei: WKO, Fachgruppe UBIT, Sparte Information und Consulting

Zuständiges Gericht: Handelsgericht Wien

Gewerbeordnung: www.ris.bka.gv.at

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Foto: Copyright © Theresia Kaufmann

Grafiken: Copyright © Matthieu Hess